



10月の献立表(離乳食)



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ			1	2	3	4
離乳食	離乳食をスタートしたけど、思ったよりも進みが悪いと悩んでいるお母さん多いと思います。秋は、気温も涼しく食べることに集中できるので、食欲が増す季節です。この時期に秋の旬の味覚を舌に覚えさせて食べることに興味を持たせてみましょう。 		フルーツ ○	フルーツゼリー △	おかし ○	おかし △
材料			★お粥★鮭の挽肉あん ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキ煮つけ★温野菜 ★トマト★豆腐汁	★野菜たっぷり煮込みうどん ★赤魚煮	★お粥 ★さくら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
おやつ	6	7	8	9	10	11
離乳食	おかし ○	おかし △	フルーツ&ヨーグルト ○	おかし △	おかし ○	おかし △
材料	★お粥★ほっけの煮魚 ★きゅうりの納豆あえ ★トマト★なす汁	★お粥 ★カレイともやし煮 ★トマト★豆腐汁	★お粥★焼鮭 ★マッシュ南瓜 ★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキ煮つけ★温野菜 ★トマト★大根汁	★にゅうめんの赤魚のせ	★お粥 ★さくら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
おやつ	13	14	15	16	17	18
離乳食	スポーツの日 		フルーツ&ヨーグルト ○	おかし △	おかし ○	おかし △
材料			★お粥★鮭とマッシュポテト★ 温野菜★トマト★お吸い物	★お粥★ホキと玉ねぎ煮★マカロニ煮★トマト★納豆汁	★赤魚と野菜の煮込みうどん	★お粥 ★さくら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
おやつ	20	21	22	23	24	25
離乳食	おかし ○	さつま芋 △	フルーツ ○	ヨーグルト △	おかし ○	おかし △
材料	★お粥 ★ほっけ煮★ブロッコリー ★トマト★菜っ葉汁	★お粥 ★カレイのほうれん草あん ★トマト★もやし汁	★お粥★鮭と春雨の挽肉煮 ★温野菜★トマト★お吸い物	★お粥 ★ホキときゅうり煮 ★トマト★かぼちゃ汁	★お粥★赤魚煮 ★野菜の煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥 ★さくら煮つけ ★お吸い物★フルーツ
おやつ	27	28	29	30	31	○…湯冷まし △…お茶 
材料	カレイ ブロッコリー ツナ缶 トマト 菜っ葉	カレイ ほうれん草 人参 トマト もやし 椎茸 豆腐	鮭 春雨 人参 ひきにく きゅうり トマト 豆腐	ホキ ねぎ きゅうり トマト かぼちゃ	赤魚 タマネギ きょうり もやし ほうれん草 トマト 三つ葉	
おやつ	27	28	29	30	31	
離乳食	★お粥 ★ほっけの照り焼き★切干大根 ★トマト★豆腐汁	★お粥★カレイの煮つけ ★ナスの煮びたし ★トマト★けんちん汁	★お粥★鮭シチュー ★キャベツ煮びたし ★トマト★お吸い物	★お粥★ホキと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやしのお浸し ★トマト★豆腐汁	★お粥 ★赤魚のほうれん草あん ★白菜スープ	
材料	ほっけ 切干大根 人参 糸こんにゃく 高野豆腐 トマト 豆腐 椎茸 長ネギ	カレイ 鶏肉 なす ピーマン トマト 大根 人参 長ネギ	鮭 じゃが芋 タマネギ 人参 椎茸 しめじ トマト 豆腐	赤魚 タマネギ 焼豆腐 きゅうり もやし わかめ トマト 豆腐 長ネギ	赤魚 ほうれん草 タマネギ 椎茸 白菜 人参	